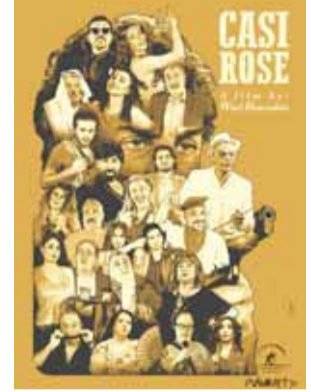


«كازي روز» في مهرجان لوس أنجلوس الدولي



الوطن

يشترك الفيلم السوري «كازي روز» في المسابقة الرسمية لأفلام العالمية السينمائية في مهرجان لوس أنجلوس الدولي. الفيلم سيناريو وحوار سلاف فواخرجي

وإخراج وائل رمضان وإنتاج شركة بايورتا وبطولة رمضان نفسه إلى جانب فايز قزق وميرنا شلفون ويزن خليل وجيني إسبر وجمال العلي ووفاء موصلي ومريم علي وفرح خضر وشادي زيدان وهدي شعراوي وطارق مرعشلي وغسان عزب وأندريه سكاف ورنا العضم ومازن عباس وسليمان رزق ومصطفى المصطفى وحزمة رمضان وعلي رمضان.

الفيلم اجتماعي تراجمي مدته ساعة و٥٥ دقيقة، تدور أحداثه ضمن إطار التشويق والإثارة داخل مطعم «روز» الليلي الذي يجمع أشخاصاً عدة من فئات وطبقات اجتماعية مختلفة، يتعرضون في إحدى الليالي وهم بداخل المطعم لحدث استثنائي يجعلهم يعيشون لحظات من الخوف والتناحر أحياناً والتقارب أحياناً أخرى، حيث تتكشف الأفعى وتسقط، ولاسيما عندما تقترب اللحظات الأخيرة من حياة هؤلاء الأشخاص، فتراهم على حقيقتهم وفطرتهم الأولى، بما لهم وما عليهم.

أفضل مشروبات للأمعاء

وكالات

اعتبر الأطباء عصير الشوندر من أفضل المشروبات وأكثرها فائدة للأمعاء.

ولكن الأطباء يحذرون في نفس الوقت من التأثير السلبي لعصير الشوندر في حالة أمراض التهاب الحويضة والكلية والتهاب كبيبات الكلى وقرحة الاثني عشرية والمعدة. ووفقاً لجين بونينغ، ممثلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية، فإن تناول مشروبات صحية في الصباح يسمح ليس فقط بالشعور بالحوية والنشاط، بل ويحافظ على صحة الأمعاء أيضاً.

مرام علي تحب التملك



الوطن

تشارك النجمة مرام علي في بطولة المسلسل المعرب «الخائن» إلى جانب كل من سلافة معمار وقيس الشيخ نجيب، مجسدة شخصية «ديرين» وهي مراهقة مريضة نفسياً وردود أفعالها غير مدروسة، ويدفعها حبها للتملك للقيام بأشياء لا تنبأ بعواقبها ومن هنا تتصاعد الأحداث.

من دفتر الوطن

جناب المدير!!

عصام داري



أحد أصدقائي تسلم منصب مدير عام إحدى المؤسسات الحكومية، فاتصلت معه مباركاً، لكنه أصر علي أن أزوره في مكتبه، فهو لا يقبل المباركات عن بعد مع الأشخاص الذين يعتبرهم مقربين منه، فوعده بزيارة في القريب العاجل. لكن هذا (القريب العاجل) تأخر كثيراً نظراً لمشاغلي كمتقاعد أتابع مباريات كرة القدم وزوايا الأبراج وأغاني الراب وأفلام عادل وإمام وخاصة «الإرهاب والكتاب»! بعد فترة تذكرني صديقي المدير واتصل معي معاتباً، فشرحت له ظروفه فلم يبرر هذا العذر، وسألني أين أنا في تلك اللحظة، فأجبته أنني في البيت كالعادة، فقال: سأرسل لك سائقي الخاص فوراً.

ارتديت كل ملابسي الموجودة على الحبل كي أبدو جديراً بالدخول إلى مكتبه الفخم الذي يذكرني بقصر بكنغهام وسكانته الراحلة الملكة إليزابيث. ما هي إلا دقائق حتى رن جرس البيت وكان جناب السائق الموقر، وأقول: موقر لأنه كذلك، فهو يرتدي بزة رسمية مع ربطة عنق وكأنه المدير وليس السائق. المهم ركبت السيارة في المقعد الأمامي إلى جوار السائق بعد جيل عقيم ذلك أن صديقي المدير أوصاه أن يفتح لي باب السيارة الخلفي وأن أجلس في المقعد الخلفي طبعاً لكنني رفضت ذلك بشدة وهددته بأنني سأرجع إلى البيت إذا أصر علي صعودي إلى المقعد الخلفي.

باختصار، وصلت برعاية الله إلى مكتب صديقي المدير، وكنت طوال الطريق أفكر في البنزين المهدور في مؤسسات الدولة على أمور غالباً ما تكون شخصية، كأن يرسل مديراً محترماً سيارته المخصصة له لجلب صديق اشتاق إليه! و.. ترى كم صديق وصديقة يحضرون إلى مؤسسته شهرياً أو يومياً، وما تكلفة نقل هذا العدد من البشر؟!.

فور دخولي مكتب المدير استقبلتني سكرتيرة بارعة الجمال بابتسامة نستني أسئلة الطريق وحتى لم أعد أعرف لماذا أنا هنا، ثم طلبت مني الجلوس بانتظار أن يفرغ «سعادة المدير» من أمر ما!.

هنا اشتعل غضبي واستدرت راجعاً وقلت للحسنة: بلغني «سعادة المدير» أنني لا أنتظر أحداً وهو الذي طلبني ولست أنا وليس لي معه أي مصلحة شخصية. في هذه اللحظة التاريخية خرج «سعادته» ضاحكاً وقال: يا زلمة، لم تتغير أبداً، كنت أمزح معك لأرى ما ردة فعلك!

أجبت: ولن أتغير، ولولا الصداقة القديمة فما كنت أنا هنا الآن.

كل هذه المقدمة والخطبة العصماء كانت للوصول إلى الحديث الذي دار بيني وبينه، وسأقف فقط عن جملة أدهشتني، إذ قال لي بالحرف: لقد رتبت المؤسسة بشكل مذهل في المجالات الإدارية والوظيفية والمالية، وكل شيء بحيث لن يضيف من سيأتي بعدي أي شيء، فقد وضعت الأسس الصلبة والصحية للمؤسسة!! تذكرت مقولة شعبية تقول «الله خلقه وكسر القالب» فهل هذا الشخص الجالس أمامي هو المقصود من تلك المقولة الفلكورية المتداولة بين الناس؟ من قال إن التطور يتوقف عند هذا الشخص أو ذاك؟ وإن أشخاصاً مهما علا شأنهم سيغيرون مجرى التاريخ؟ و.. الدنيا دولاب..

ملاحظة: كتبت هذه الزاوية على ست مراحل، ولن أقول لكم: إن سبب ذلك الاقتران المتكرر للكهرباء، كي لا أفشي سرّاً من أسرار الدولة!.

موعد الوجبات لا يؤثر في الوزن

وكالات

ربط العديد من الدراسات العلمية السابقة بين تناول الجزء الأكبر من الطعام في وقت مبكر من اليوم، وانخفاض معدلات السمنة والتخلص من الوزن الزائد، ولكن دراسة جديدة نفت هذه الفرضية وأكدت عدم صحتها. واكتشف باحثون إسكتلنديون من جامعة «أبردلين» أن موعد تناول الوجبات ليس له أي تأثير في فقدان الوزن أو اكتساب المزيد منه، مشيرين إلى أن عملية التمثيل الغذائي تحرق الكثير من السعرات الحرارية في المساء كما تفعل في الصباح، على عكس ما هو سائد.

وأكد العلماء أن الفائدة الوحيدة من تناول المزيد من الطعام في الصباح هي عدم الجوع في وقت لاحق من اليوم.

المشي في الطبيعة يقلل من التوتر

وكالات

وجد الباحثون على مدى عقود اختلافات في الصحة العقلية بين أولئك الذين يعيشون في البيئات الريفية والحضرية، وحسب الدراسات فإن قضاء الوقت في بيئة طبيعية يمكن أن يكون مفيداً نفسياً، ويقلل من التوتر والعواطف السلبية، ولا تزال الأسس العصبية لتأثيرات الطبيعة هذه غير مفهومة جيداً.

وأظهرت الدراسات أن اللوزة، وهي جزء من الدماغ يشارك في معالجة الإجهاد وتكون أقل نشاطاً أثناء الإجهاد لدى الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية مقارنة بمن يعيشون في المدن.

وقالت باحثة علم الأعصاب والمؤلفة الرئيسية لدراسة جديدة سونيا سوديماك غير معروف إذا ما كانت الطبيعة هي التي تسببت في ذلك بالفعل أو إذا كانت هناك عوامل أخرى غير واضحة.

وابتكر الباحثون تجربة فريدة لمعرفة ما إذا كان قضاء الوقت في الطبيعة يقلل بشكل مباشر من استجاباتنا للتوتر وكيف يمكن ذلك، وقاموا بتجنيد نحو ٦٠ متطوعاً وطلبوا منهم إجراء فحص بالرنين المغناطيسي، ثم قام الباحثون بتتبع نشاط اللوزة خلال عدة اختبارات من أجل قياس مستويات الإجهاد لديهم.

بعد إنشاء قياسات أساسية، تم تعيين كل شخص بشكل عشوائي للمشي لمدة ٦٠ دقيقة إما في المدينة أو في الغابة، كان الطريق الحضري في شارع مزدحم في برلين، في حين كان الطريق الطبيعي في غابة قريبة، بمجرد الانتهاء من المسيرة، عاد المشاركون إلى المختبر وكرروا اختبارات التصوير. لاحظ كل من تجول في الغابة انخفاضاً في مستويات الإجهاد، في حين لم يلاحظ أولئك الذين يسيرون على الطريق الحضري أي تغيير في نشاط اللوزة.

وقال الباحثون: إن هذه النتائج تشير إلى أن التعرض الحضري لا يؤدي بالضرورة إلى زيادة استجابات الفرد للضغط، لكن ذلك الوقت في الطبيعة يمكن أن يقلل من هذا النشاط العصبي، كما يشير أيضاً إلى أنه ليس المشي نفسه هو الذي ينتج التحسن، بل الوقت الذي يقضيه في الطبيعة.

فرح بسيسو أصيبت بالديسك!



الوطن

كشفت الفنانة فرح بسيسو عن عملها سكرتيرة قانونية في الولايات المتحدة الأميركية أثناء غيابها لعدة سنوات عن الشاشة. وقالت إنها علمت أثناء وجودها في أميركا لقضاء إجازة مع بناتها بامتلاك والدتها كرتاً أخضر يتيح لها البقاء هناك مدى الحياة، لكن كانت تخفيه بسبب تجربة قاسية عاشها أهلها في الثمانينات أثناء هجرتهم إلى أميركا.

وأضافت إنها قررت البقاء والعمل هناك، واصفة قرارها بالجرئ ومعلقة: «نيمت فرح الممثلة وسكرت عليا الباب وقتله»، لأن حياتها ليست ملكها وحدها بل عملها سبب إصابتها بالديسك ما أوصلها لحالة نفسية سيئة على حد وصفها.

السجائر الإلكترونية تسبب عواقب مزمنة

وكالات

أعلن فريق من خبراء مستشفى ماساتشوستس، أن تدخين السجائر الإلكترونية يؤدي إلى انسداد الممرات التنفسية الدقيقة وضيق التنفس وآلام في الصدر.

وقد رصد الباحثون لدى بعض المشاركين في الدراسة تليف وأضرار في المجاري التنفسية، كتلك التي تنجم عن استنشاق المواد الكيميائية. ولاحظ الباحثون، تحسناً طفيفاً لدى المرضى الذين أقلعوا عن تدخين السجائر الإلكترونية مدة ١-٤ سنوات، مع بقاء الندب.

وبعد إجراء فحص معمق للمشاركة في هذه الدراسة، اكتشف الباحثون لديهم التهاب القصيبات التضيق الناجم عن تليف الشعب الهوائية. كما اكتشفوا لدى ٧٥ بالمئة منهم علامات انتفاخ رئوي خفيف، لأنهم كانوا سابقاً يدخنون السجائر التقليدية.